

大豆のチリコンカン

材料	1人分(g)
大豆水煮	15
ベーコン	8
にんじん	10
じゃがいも	20
たまねぎ	20
うずらの卵水煮	15
パセリ	0.3
にんにく	0.2
塩	0.2
こしょう	0.01
トマトケチャップ	5
トマトピューレ	8
ウスターソース	1



作り方

- ①ベーコンは小口切り、にんじん・たまねぎ・じゃがいもは1cmの角切り、パセリ・にんにくはみじん切りにする。
- ②にんにく・ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんを加え炒め、塩・こしょうする。
- ③1人20ccの水・大豆・じゃがいもを加えやわらかくなるまで煮、トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・うずらの卵をくわえる。最後にパセリを加え仕上げる。